



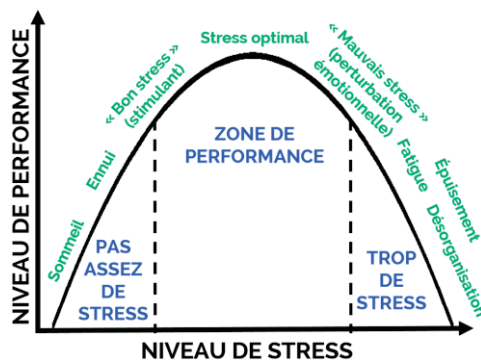
## Parler d'anxiété sans stress... pour les parents

Le stress et l'anxiété font partie des défis de plusieurs enfants et adolescents... mais aussi de vous comme parent ! Ce document est un outil de référence pour vous permettre de développer vos connaissances sur l'anxiété et vous outiller sur des stratégies concrètes pour bien accompagner votre enfant à faire face à l'anxiété.

### Stress ou anxiété ?

Le **stress** est une réaction universelle et nécessaire de l'être humain. Il s'agit d'un signal d'alarme qui amène l'individu à se mobiliser pour s'adapter et survivre. Face à une situation de stress, soit votre enfant l'affronte en se mettant en action, soit il la fuit. La procrastination est un moyen de fuir.

(Lupien, 2019; Marchand, Letarte et Seidah, 2018; Shih et Lin, 2017; Strack et al., 2017)



(Palazzolo et Arnaud, 2013; Yerkes et Dodson, 1908)

### Le saviez-vous ?

La courbe inversée du stress démontre bien comment le stress est nécessaire lorsqu'il est bien dosé.

Par contre, trop peu de stress ou trop de stress entraînent des conséquences négatives sur le fonctionnement.

L'**anxiété** se manifeste devant l'anticipation d'une situation. Cette situation n'a pas besoin d'être réelle pour déclencher une réaction d'anxiété. C'est une tendance à se créer des scénarios catastrophes et à se faire des peurs avec des choses qui ne sont pas encore arrivées. Elle devient problématique lorsqu'elle influence négativement le fonctionnement de votre enfant et entraîne de la détresse.

### L'anxiété, c'est la peur d'avoir peur !

(Lupien, 2019; Yerkes et Dodson, 1908)

Cet outil a été développé par le

## Manifestations

Aidez votre enfant à percevoir les manifestations de l'anxiété et aidez-le à identifier ce qui les cause. Il est important de noter que ces manifestations peuvent varier d'un enfant à l'autre.

- Difficultés de sommeil;
- Perte d'appétit;
- Peurs intenses menant à l'évitement;
- Contrôle excessif de son environnement;
- Crainte de nouvelles situations;
- Refus d'aller à l'école ou de participer à des activités;
- Difficultés à se faire des amis;
- Maux de ventre et de tête, vomissements, fatigue, tension musculaire;
- Difficultés de concentration et d'organisation;
- Besoin excessif d'être rassuré;
- Irritabilité, crise de colère, crise de larmes, opposition;
- Faible estime de soi, détresse.

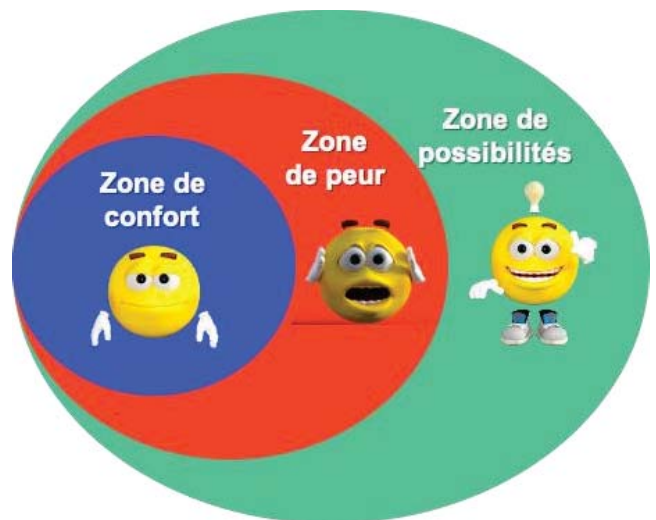
(Gouvernement du Québec, 2018; Dumas, 2013; CYMHIN-MAD, 2010; Hincks-Dellcrest-ABCs s.d. dans Gouvernement de l'Ontario 2013)



L'anxiété peut parfois se manifester par des comportements d'opposition, des crises de colère ou de la gêne. Il est donc important, comme parent, de se questionner sur ce que certains comportements peuvent cacher.

## La ZONE DE CONFORT : une notion importante

La **zone de confort** est la zone où l'enfant se **sent bien**, en terrain connu. Pour réussir à élargir cette zone de confort, l'enfant doit passer au travers sa **zone de peur**. Pour ne pas avoir peur, l'enfant peut avoir tendance à retourner dans sa zone de confort, c'est ce qu'on appelle l'**évitement**. Plus l'enfant évite la peur, plus sa zone de confort se rétrécit et plus sa zone de peur s'élargit. Au contraire, plus l'enfant réussit à affronter ses peurs, plus sa zone de confort s'élargit et plus sa zone de peur rétrécit. Il peut ainsi découvrir un monde de possibilités !



(Inspiré de White, 2009)

## L'évitement est le meilleur ami de l'anxiété !

Bien qu'à première vue il semble calmer l'anxiété, il finit par l'exacerber. Il est donc important d'amener l'enfant à faire face aux situations anxiogènes. C'est ce qu'on appelle l'**exposition**.

L'anxiété est certes inconfortable, mais n'est pas dangereuse !

## Attitudes à privilégier

### 1. Accompagnez l'enfant à apprivoiser ce qui le rend anxieux

- Diminuez vos comportements d'accommodation;
- Utilisez une approche par *petits pas* tout en respectant le rythme de l'enfant;
- N'évitez pas les situations qui lui font peur. Apprenez-lui à y faire face tranquillement, en l'accompagnant;
- Félicitez-le lorsqu'il réussit à surmonter sa peur.

(Couture, 2016)

L'**accommodation** consiste à modifier son comportement parental dans le but de prévenir ou de réduire la détresse de l'enfant associée à l'anxiété. À très court terme, l'accommodation diminue l'anxiété de l'enfant en lui permettant d'éviter la situation anxiogène. À long terme, ces comportements maintiennent et accentuent son anxiété.

(Thompson-Hollands et al., 2014)

### 2. Agissez en modèle et montrez l'exemple

#### La résonance du stress

Comme le son, le stress résonne sur les personnes qui entourent une personne stressée ou anxieuse. Ces personnes ressentent alors le stress et leur corps produira lui aussi des hormones de stress. Plus les personnes sont proches, plus la réponse est forte.

(Lupien, 2019)

- Affrontez les situations anxiogènes que vous vivez et partagez vos stratégies;
- Acceptez de faire des erreurs;
- Parlez de vos émotions;
- Utilisez des stratégies de gestion du stress : votre stress peut exacerber celui de votre enfant alors que votre confiance augmentera la sienne ! C'est ce qu'on appelle la résonance du stress.
- Prenez soin de vous et, au besoin, allez chercher de l'aide pour vous;
- Adoptez vous-même de saines habitudes de vie.

### 3. Offrez-lui un environnement bienveillant et sécurisant

- Mettez en place des règles claires et appliquez les mesures disciplinaires de façon constante et cohérente;
- Adoptez une attitude positive face à l'enfant, encouragez-le, soulignez ses bons coups et ses efforts, intéressez-vous à lui, à ses intérêts;
- Aidez votre enfant à se préparer aux situations nouvelles;
- Rappelez-lui que vous avez confiance en lui;
- Évitez de tout contrôler. Les nouveautés et l'imprévu font partie de la vie et permettent à l'enfant de développer sa résistance au stress.

### 4. Favorisez son autonomie et son indépendance

- Laissez à votre enfant l'opportunité d'essayer, de prendre des risques... et de se tromper;
- Investissez-vous dans la vie de votre enfant... mais pas trop !

(Berthiaume, 2017; Lebowitz et al., 2014; Naître et grandir, 2016; Otto, 2016; Pelletier, 2019)

## 5. Diminuez les sources de pression

- Résistez à la pression de la société : toujours plus vite, toujours plus, toujours mieux;
- Adoptez des attentes réalistes et basées sur les apprentissages plutôt que sur la performance;
- Évitez de surcharger l'horaire de votre enfant;
- Distinguez vos propres ambitions de celles de votre enfant.

(Berthiaume, 2017; Couture, 2016; Duclos, 2011)

## 6. Soyez à l'écoute

- Évitez de banaliser ou de minimiser ce que vit votre enfant, la peur est réelle même si son sens vous échappe;
- Normalisez ce qu'il vit;
- Posez des questions et écoutez;
- Ne cherchez pas à trouver une solution à ces peurs à tout prix, votre enfant a souvent juste besoin d'être entendu et compris;
- Convenez d'un moment avec votre enfant où il pourra vous parler de ses inquiétudes au lieu de répondre constamment à ses demandes de réassurance. Cela l'aidera à développer sa tolérance à l'incertitude.

(Couture, 2016; Naître et grandir, 2016)

## 7. Accompagnez votre enfant dans l'adoption de saines habitudes de vie

- Avoir un sommeil adéquat;
- Adopter une saine alimentation, bouger, faire de l'exercice;
- Entretenir des relations saines avec les autres;
- Prendre du temps pour avoir du plaisir;
- Entretenir un bon équilibre entre les différentes sphères de la vie;
- Faire preuve de bienveillance;
- Pratiquer la pleine conscience;
- Cultiver l'estime de soi;
- Limiter les heures passées devant l'écran;
- Avoir une vie spirituelle.

(Naître et grandir, 2016)

## 8. Accompagnez votre enfant dans l'adoption de stratégies de gestion du stress

- Exercices physiques;
- Yoga;
- Respiration et relaxation;
- Pleine conscience;
- Arts;
- Rire;
- Contact avec la nature;
- Etc.

Pour en savoir plus : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/boite-a-outils-2/strategies-pour-apprivoiser-mon-stress/>

(Every Moment Counts, 2014; Fondation de psychologie du Canada, 2011; Gasparovich, 2008; Leroux, 2016)

## Ressources

- LigneParents (ligne d'écoute sans frais : 1 800 361-5085)
- Tel-Jeunes (ligne d'écoute sans frais : 1 800 263-2266)
- Mouvement Santé Mentale Québec
- Association canadienne de psychologie

## Vous êtes inquiet ? Nous vous invitons à consulter un professionnel.

- Info-Santé 811;
- Médecin de famille;
- Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) ou votre centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS);
- Ordre des psychologues du Québec ;
- Ordre des psychoéducateurs et des psychoéducatrices du Québec.

## Références bibliographiques

- Berthiaume, C. (2017). *10 questions sur l'anxiété chez l'enfant et l'adolescent*. Éditions Midi Trente.
- Couture, N. (2016, 15 février). *Que faire si un enfant semble anxieux?* Québec Science. <https://www.quebecscience.qc.ca/sante/que-faire-si-un-enfant-semble-anxieux>
- Duclos, G. (2011). *Attention, enfant sous tension!* ...ditions du CHU Ste-Justine.
- Dumas, J. E. (2013). *Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent* (4<sup>e</sup> éd.). De Boeck Supérieur.
- Every Moment Counts. (2014, septembre). *Embedded Strategies*. [https://everymomentcounts.org/view.php?nav\\_id=63](https://everymomentcounts.org/view.php?nav_id=63)
- Fondation de psychologie du Canada. (2011). *Kids Have Stress Too! Tools and Activities for Classrooms Grades 1-3*.
- Gasparovich, L. (2008). *Positive behavior support : Learning to prevent or manage anxiety in the school setting*. [https://www.sbbh.pitt.edu/sites/default/files/anxiety\\_lng\\_newsletter.pdf](https://www.sbbh.pitt.edu/sites/default/files/anxiety_lng_newsletter.pdf)
- Gouvernement de l'Ontario. (2013). *Vers un juste Équilibre: Pour promouvoir la santé mentale et le bien-être des Élèves - Guide du personnel scolaire*. <http://edu.gov.on.ca/fre/document/reports/SupportingMindsFr.pdf>
- Gouvernement du Québec. (2018, octobre). *Maintenir une bonne santé mentale*. <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/maintenir-une-bonne-sante-mentale/>
- Lebowitz, E. R., Omer, H., Hermes, H. et Scahill, L. (2014). Parent training for childhood anxiety disorders: The SPACE program. *Cognitive and Behavioral Practice*, 21(4), 456-469.
- Leroux, S. (2016). *Aider l'enfant anxieux*. Éditions du CHU Ste-Justine.
- Lupien, S. (2019). *À chacun son stress*. Éditions Va savoir.
- Marchand, A., Letarte, A. et Seidah, A. (2018). *La peur d'avoir peur. Guide de traitement du trouble panique et de l'agoraphobie* (4<sup>e</sup> ed.). Éditions Trécaré.
- Naître et grandir. (2016, janvier). *L'anxiété chez l'enfant*. <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/fiche.aspx?doc=anxiete-enfant>
- Naître et grandir. (2016, janvier). *Le stress chez l'enfant*. <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/fiche.aspx?doc=stress-enfant>
- Otto, Y., Kolmorgen, K., Sierau, S., Weis, S., von Klitzing, K., et Klein, A. M. (2016). Parenting behaviors of mothers and fathers of preschool age children with internalizing disorders. *Journal of Child and Family Studies*, 25(2), 381-395.
- Palazzolo, J. et Arnaud, J. (2013). Anxiété et performance : de la théorie à la pratique. *Annales médico-psychologiques*, 6(171), 362-388.
- Pelletier, G. (2019). Prévenir l'anxiété. Dans G. Pelletier (dir.). *Les peurs et l'anxiété chez l'enfant* (p. 77-144). Éditions Broquet Inc.
- Shih, H-H., et Lin, M.-J. (2017). Does Anxiety Affect Adolescent Academic Performance? The Inverted-U Hypothesis Revisited. *Journal of Labor Research*, 38(1), 45-81.
- Strack, J., Lopes, P., Esteves, F. et Fernandez-Berrocá, P. (2017). Must we suffer to succeed? When anxiety boosts motivation and performance. *Journal of Individual Differences*, 38(2), 113-124.
- Thompson-Hollands, J., Kerns, C. E., Pincus, D. B. et Comer, J. S. (2014). Parental accommodation of child anxiety and related symptoms: Range, impact, and correlates. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(8), 765-773.
- White, A. (2009). *From comfort zone to performance management*. White & MacLean Publishing.
- Yerkes, R. M. et Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459-482.